Edição 1493– 31 de outubro de 2025

revistaanamaria.com.br

PERFIL

a semana em Ana Maria

O poder do salto alto

Ele vai mudar o rumo da sua carreira

Entenda como um divórcio difícil pode prejudicar as crianças

CRESPOS MARAVILHOSOS

DO CORTE AO TRATAMENTO DIÁRIO

APRENDA A NEGOCIAR!

ALUGUEL AUMENTOU, MAS MUDANÇA PODE SAIR MAIS CARA!

Mais do que melhores amigos!

Conheça cães que assumem funções terapêuticas

Entrevista exclusiva

Vera Fischer fala sobre os aprendizados tirados de momentos difíceis de sua trajetória - e os ganhos que a maturidade trouxe:

"Sem as drogas, você se livra do lado ruim das coisas"

ines249

Podcast

AnaMaria

A cozinha mudou a minha vida

Série com 4 episódios

Já pensou em mudar de vida com uma simples receita culinária? Foi exatamente isso o que aconteceu com os nossos convidados da 1ª temporada do podcast A Cozinha Mudou a Minha Vida. Nesta série, vamos contar a história de empreendedores de sucesso, que mudaram as suas histórias a partir de uma receita.

EPISÓDIO #01 Já disponível!

Cleusa Maria da Silva, dona da Sodiê Doces

EPISÓDIO #03 Já disponível!

Carolina Kechinski, CEO da CaKech - Empório de Pães & Doces

EPISÓDIO #02 Já disponível!

Carol Martineli, dona da Carol Coxinhas

EPISÓDIO #04 Já disponível!

Willians Tadeu, dono da B.Cup! Batata Frita

Ouça agora nas principais plataformas de áudio:

Spotify | Apple Podcasts | Pocket Casts | Overcast | Amazon Music | Google Podcasts | Castbox | Stitcher | RadioPublic

ines249

BELA EM TODOS OS SENTIDOS

Aos 73 anos, Vera Fischer é nossa convidada de capa da semana. Nessa edição, ela fala abertamente sobre os altos e baixos de sua carreira, a luta contra as drogas e o quanto a maturidade a trouxe ganhos. “Sem as drogas, você se livra do lado ruim das coisas”, diz. Hoje, ela escolhe a paz, os palcos e o convívio com seus gatos. E mostra que envelhecer bem tem muito mais a ver com coragem do que com sorte. Falar de saúde mental, de limites e de escolhas conscientes é sempre necessário – e essa conversa atravessa vários temas da edição. Discutimos o uso prolongado de anticoncepcionais e os mitos que ainda cercam esse método; falamos também sobre os impactos de um divórcio mal conduzido na vida das crianças, e mostramos como a espiritualidade pode ser um caminho de autoconhecimento e força, com uma matéria especial sobre estudo bíblico para mulheres. Também trouxemos reflexões práticas: o valor dos aluguéis disparou em muitas cidades – e explicamos o que considerar ao renegociar contratos ou mudar de imóvel. E, para deixar o coração quentinho, vamos conhecer o trabalho de cães terapeutas, que transformam vidas de verdade! A edição está imperdível. Boa leitura e até a próxima semana!

Seu tempo é limitado, não o perca vivendo a vida de outra pessoa

Steve Jobs

Lígia Menezes, editora

AnaMaria
O poder do salto alto
Ele vai mudar o rumo da sua carreira
Entenda como um divórcio difícil pode prejudicar as crianças
CRESPOS MARAVILHOSOS
DO CORTE AO TRATAMENTO DIÁRIO
APRENDA A NEGOCIAR!
AUGUEL AUMENTOU, MAS MUDANÇA PODE SAIR MAIS CARA!
Mais do que melhores amigos!
Conheça cães que assumem funções terapêuticas

FOTOS DA CAPA: PRISCILA NICHELI

FALE COM A GENTE

E-mail
lmenezes_colab@perfilbr.com.br

Site
revistaanamaria.com.br
AnaMaria Receitas
anamariareceitas.com.br

Cartas
Av. Eusébio Matoso, 1.375, 5º andar, Butantã, CEP 05423-180, São Paulo/SP, Brasil

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

Instagram
Instagram.com/revistaanamaria
Instagram receitas
Instagram.com/anamariareceitas

Facebook
Facebook.com/revistaanamaria
Facebook receitas
Facebook.com/AnaMReceitas

Twitter
Twitter.com/revistaanamaria

YouTube
YouTube.com/TVRevistaAnaMaria

Para anunciar em AnaMaria:
Telefone (11) 2197-2000 |
E-mail:
publicidade@editoracaras.com.br
Venda de Conteúdo: para direitos de reprodução dos textos e imagens de ANAMARIA, e-mail:
licenciamento@caras.com.br;
arquivo@caras.com.br

FOTOS: CAROLINA DE OLIVEIRA SILVA (LÍGIA), GUETTY IMAGES

ines249

O que o Dia das Bruxas simboliza?

É hora de refletir sobre seus medos e se preparar para a renovação

Na astrologia, o Dia das Bruxas é influenciado pela energia escorpiana. Escorpião, signo regido por Plutão, é associado a temas como renascimento e transformação. Reflita sobre sombras e medos, assim como as bruxas que, na antiguidade, eram consideradas guardiãs do conhecimento ancestral.

RITUAIS DO BEM:

Áries - Coragem: Escreva em um papel os medos que você tem. Acenda uma vela branca e queime o papel, visualizando a liberação deles. **Touro** - Abundância: Crie um altar com itens que representem prosperidade (como moedas, cristais verdes e plantas). Medite sobre o que você deseja manifestar na sua vida e ofereça gratidão. **Gêmeos** - Comunicação: Escreva uma carta para alguém que você deseja reconectar. Acenda uma vela branca enquanto lê a carta em voz alta. **Câncer** - Proteção Emocional: Prepare uma banheira com sal marinho e óleos essenciais de lavanda e rosa. Enquanto relaxa, visualize uma luz protetora envolvendo você. **Leão** - Autoafirmação: Escreva 3 coisas que você ama em si e coloque-as em um espelho. Acenda uma vela branca e, ao olhar para o espelho, repita essas afirmações. **Virgem** - Purificação: Limpe seu espaço usando ervas secas como sálvia ou alecrim. Enquanto faz isso, concentre-se em liberar energias negativas. **Libra** - Equilíbrio: Crie um círculo com velas de diferentes cores que representem harmonia. Medite por alguns minutos. **Escorpião** - Transformação: Escreva em um papel algo que você queira deixar ir. Queime o papel em uma tigela. **Sagitário** - Aventura: Planeje uma nova aventura ou jornada espiritual. Escreva uma lista de lugares que você deseja visitar e acenda uma vela branca, pedindo por novas experiências. **Capricórnio** - Intenção: Defina metas claras para a próxima fase da sua vida. Acenda uma vela branca e escreva suas intenções, mantendo-o em um local onde você possa vê-lo. **Aquário** - Inovação: Faça um desenho que represente suas ideias inovadoras. Coloque em um lugar de destaque. **Peixes** - Intuição: Medite e pergunte-se sobre algo que deseja saber. Anote os insights que tiver.

Por Vanessa Alvaiz, astróloga, numeróloga, psicanalista e terapeuta Junguiana - @vanessalvaiz

Quer ganhar autoconhecimento? Aprenda a interpretar seu mapa astral com nosso curso exclusivo de astrologia. Saiba mais em: **https://revistaanamaria.com.br/curso-completo-como-interpretar-seu-mapa-astral/**

PERFIL

Presidente
Luis Fernando Maluf
Vice-Presidente
Wardi Awada

Diretores Corporativos
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura direto com a editora, acesse:
www.assineclube.com.br/faleconosco

Se preferir ligue:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

Editor Responsável
Wardi Awada

ANER

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL, GETTYIMAGES

97% SE INTERESSAM EM ENVELHECER BEM, MAS FALTAM HÁBITOS CONSISTENTES

Longevidade é um assunto interessante para a maioria das pessoas. Afinal, quem não quer viver mais - desde que com saúde? A segunda edição do Indicador de Longevidade Pessoal (ILP), realizada pela Edelman para o Grupo Bradesco Seguros, mostrou que 97% dos brasileiros se interessam pelo tema, enquanto apenas 1 em cada 6 associa o envelhecimento a algo negativo. O estudo, que ouviu 4.400 pessoas em todas as regiões do país mede 31 variáveis em seis pilares (saúde física, mental, social, ambiental, prevenção e finanças). Em 2025, ele registrou média nacional de 61 pontos, em uma escala que vai de 0 a 100, o que indica que o brasileiro tem boa percepção sobre o envelhecimento, mas ainda enfrenta dificuldades para transformar esse interesse em atitudes práticas. Entre os pilares avaliados, "Atitudes em relação à longevidade" obteve o melhor desempenho, mostrando que as pessoas estão mais conscientes sobre a importância de cuidar do corpo e da mente. Já o pilar "Finanças" apresentou o pior resultado, refletindo a falta de preparo para o futuro: 60% dos brasileiros não têm reserva para a aposentadoria, número que chega a 64% entre adultos de 30 a 49 anos, fase considerada essencial para o planejamento financeiro.

FOTOS: GETTY IMAGES

POR QUE MULHERES VIVEM MAIS DO QUE OS HOMENS?

Pesquisadores do Instituto Max Planck, na Alemanha, analisaram mais de mil espécies animais e concluíram que a maior longevidade das fêmeas, observada também entre humanos, tem origem evolutiva. Segundo o estudo, a competição entre machos por parceiras gera comportamentos e características físicas que reduzem sua expectativa de vida. A pesquisa identificou que em três de cada quatro espécies de mamíferos, as fêmeas vivem mais. Entre os mamíferos em zoológicos, as fêmeas vivem cerca de 12% a mais que os machos, e na natureza essa diferença pode ser até 1,5 vez maior. Nos humanos, as mulheres vivem em média cinco anos e três meses a mais que os homens, diferença mantida em todas as culturas e épocas. Os cientistas também observaram que machos de espécies não monogâmicas, que gastam mais energia competindo, tendem a morrer mais cedo. O estudo indica que fatores sociais, como estilo de vida e acesso à saúde, podem influenciar essa distância, mas as causas são principalmente biológicas. Afinal, mesmo em ambientes controlados, como zoológicos, a diferença de longevidade persiste, sugerindo que a vantagem feminina está enraizada na história evolutiva.

ESTUDO IDENTIFICA QUATRO PERFIS DE AUTISMO

Uma pesquisa publicada na revista Nature Genetics está redefinindo a compreensão sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA) ao identificar 4 subgrupos biológicos distintos. O estudo, conduzido pela Universidade de Princeton e pela Simons Foundation, analisou dados de mais de 5.300 crianças autistas. "Essa pesquisa confirma algo que já observamos na prática: não existe um autista típico. Cada perfil demanda estratégias específicas de diagnóstico e cuidado", observa Thalita Possmoser, vice-presidente clínica da Genial Care. A pesquisa também destacou o risco de meninas autistas passarem despercebidas por apresentarem sintomas mais sutis e por estereótipos de gênero que mascaram o quadro. Além disso, os cientistas associaram os diferentes perfis a etapas específicas do desenvolvimento cerebral, revelando bases genéticas distintas. No Brasil, onde testes genéticos ainda são pouco acessíveis, o estudo reforça a urgência de políticas públicas que ampliem o diagnóstico precoce, formem especialistas e garantam acesso a terapias personalizadas para cada tipo de autismo identificado. Por aqui, o diagnóstico costuma ocorrer após os 4 anos de idade - essa nova descoberta reforça os riscos de subdiagnósticos e atrasos na intervenção.

ines249

O MONSTRO DOS MONSTROS

A terceira temporada da série retrata a história de Ed Gein – já ouviu falar nele?

Resenha de Lígia Menezes

Sou fã de programas que retratam crimes reais. Fico intrigada para entender a mente de um psicopata – e por isso, a série *Monstros* me atrai tanto. Desde a primeira temporada, é notável a humanização dos assassinos, a tentativa de entender as crenças, ilusões ou percepções daquele ser humano que comete tamanhas atrocidades. Chamo de humanizar o ato de tornar humano, não de romantizar, longe disso.
Em sua primeira temporada, Monstros aborda a vida do serial killer Jeffrey Dahmer, que assassinou 17 homens e garotos, praticando estupros, necrofilia e até canibalismo. Na segunda temporada foi a vez do caso dos irmãos Menendez.

CHEGAMOS EM ED GEIN

A terceira temporada – a mais chocante – é a de Ed Gein. Ed era tão psicótico que seus crimes inspiraram dezenas de outros assassinos em séries, que se comunicavam com ele por cartas após ele ser "preso" em uma instituição de saúde. Sua história inspirou ainda o filme *Psicose*, de Alfred Hitchcok. *O Massacre da Serra Elétrica* e *O Silêncio dos Inocentes* também foram baseados em Ed. Confesso que amo a trilogia do Dr. Hannibal Lecter, mas em minha ignorância, jamais pensei que estariam ligadas a ele. *Bates Motel*, série da *Netflix* que retrata a vida de Norman Bates, se tornou ainda melhor, principalmente pela brilhante atuação de Freddie Highmore, que fala igualzinho a Ed.
Um show à parte!

DOIS EDDIES

Ed Gein viveu entre 1906 a 1984 nos EUA. Além dos assassinatos, ele desenterrava cadáveres para interagir com eles, vesti-los como a sua mãe, transar, usar suas peles para fazer cadeiras, sofás e luminárias (!!!). Suas vítimas, ele assassinava com serra elétrica ou arma. Colecionava suas partes, como as vulvas das mulheres. Há quem diga ainda que ele comia algumas outras partes (e que até que serviu carne humana para seus vizinhos). Mas a série vai além: retrata um Ed sofredor, que queria aceitação da mãe, impiedosa durante toda sua vida. Ao se descobrir um assassino, após anos de terapia quando já está preso na clínica (ou, na época, hospício), Ed sofre. É quando recebe o diagnóstico de esquizofrênico, começa a tomar o remédio disponível e suas alucinações terríveis (e que o instigavam a matar) acabam. E nós, expectadores, ficamos entre Ed assassino brutal e Ed filho sofredor, uma verdadeira criança em busca de amor, torcendo até mesmo por sua redenção no final – o que, obviamente não acontece, pois [spoiler alert!] ele morre de câncer de pulmão, após passar a vida toda preso.
A série tirou meu ar em vários momentos, me incomodou e surpreendeu. Recomendo aos fortes!

FOTO: DIVULGAÇÃO

ines249

Psyllium: a fibra que você precisa conhecer

Cuidar do intestino é cuidar de todo o corpo e, entre os ingredientes que têm ganhado destaque quando o assunto é saúde intestinal, o psyllium merece um lugar especial

Extraído da casca das sementes da planta Plantago ovata, o psyllium é uma fibra natural solúvel que atua como um verdadeiro regulador do equilíbrio digestivo e metabólico. Mas afinal, o que o psyllium faz de tão especial?
Ao entrar em contato com a água, o pó forma um gel espesso, que aumenta o volume do bolo fecal, facilitando o trânsito intestinal. Isso significa que ele ajuda tanto quem sofre com intestino preso quanto quem quer manter o funcionamento regular.
E os benefícios não param por aí: o psyllium também promove saciedade, ajuda a controlar a absorção de açúcar e gordura e pode contribuir para a redução do colesterol e da glicemia.

Pequenas, mas poderosas

As fibras alimentares são compostos vegetais que o corpo não digere, mas que desempenham funções essenciais.
As solúveis, como o psyllium, dissolvem-se em água formando esse gel benéfico; já as insolúveis, encontradas em cereais integrais e vegetais crus, aumentam o volume das fezes e estimulam o movimento intestinal.
Juntas, elas ajudam a equilibrar a microbiota intestinal, fortalecendo o sistema imunológico, melhorando o humor e até auxiliando no controle do peso.

Como incluir o psyllium na rotina

A boa notícia é que o psyllium é fácil de usar. Ele não tem sabor e pode ser adicionado a várias preparações:

- Misture 1 colher de chá em um copo de água e consuma imediatamente (o líquido engrossa rápido).
- Acrescente em vitaminas, sucos, iogurtes, mingaus ou panquecas.
- Use em receitas de pães e bolos saudáveis para dar textura e aumentar o teor de fibras.

Atenção: o psyllium só faz efeito quando consumido com bastante água. Sem hidratação adequada, o efeito pode ser o oposto e causar desconforto intestinal.

Quem pode usar?

De modo geral, o psyllium é seguro para adultos e pode ser usado diariamente, desde que acompanhado de uma alimentação equilibrada. Gestantes, lactantes e pessoas com doenças intestinais devem conversar com o nutricionista ou médico antes de incluir o suplemento na rotina.

Um hábito simples com grandes resultados

Incluir fibras como o psyllium na alimentação é uma forma prática de cuidar da saúde de dentro para fora. Mais do que regular o intestino, elas contribuem para o bem-estar, energia e equilíbrio do organismo. Comece aos poucos, mantenha uma boa hidratação, e seu corpo vai agradecer.

Por Amanda Figueiredo, nutricionista especialista em saúde da mulher @nutriamandafig

***Envie suas dúvidas para Amanda no @nutriamandafig**

FOTO: ARQUIVO PESSOAL, GETTYIMAGES

ines249

NA MELHOR IDADE

ines249

VERA FISCHER CONTA À *ANAMARIA* SOBRE OS GANHOS QUE A MATURIDADE TROUXE, SUA ROTINA DE BELEZA E SAÚDE - E OS APRENDIZADOS TIRADOS DE MOMENTOS DIFÍCEIS DE SUA TRAJETÓRIAS

Lígia Menezes

Em 1969, aos 17 anos, ela ganhou o *Miss Brasil*. Virou atriz por acaso e deixou a vida levá-la aos mais variados caminhos. Hoje, aos 73 anos, Vera Fischer se lembra de sua história sem arrependimentos ou mágoas. "Tudo o que eu fiz naquela época foi muito intuitivo", diz. Foram décadas entre novelas, filmes e peças - com alguns percalços pessoais, que foram superados e hoje são encarados com maturidade. "Quando parei com as drogas, parei porque quis. A sanidade é muito mais proveitosa com saúde, muito mais bonita e mais clara. Sem as drogas, você se livra do lado ruim das coisas", conta. Hoje, ela divide a rotina entre o teatro, os cuidados com o corpo e a vida tranquila ao lado dos seus "bebês" gatos. "Meu sonho é continuar trabalhando no que eu gosto. Quero paz e sossego, como já dizia o Tim Maia".

Vera, sua carreira começou cedo, quando você tinha apenas 17 anos já ganhou o Miss Brasil 1969. Hoje, com a maturidade, o que você ensinaria para a Vera daquele tempo?
Eu acho que tudo o que eu fiz naquela época foi muito intuitivo. Botei na minha cabeça que isso me levaria para o Rio de Janeiro, que era o lugar onde eu queria morar, porque tinha praia, porque as pessoas se vestiam de uma forma mais descontraída e porque a vida eu achava que era mais divertida. Realmente, no final dos anos 60 para o início dos 70 era tudo muito glamouroso. Logo em seguida, fui chamada para fazer o júri do Flávio Cavalcanti, que era na *TV Tupi*, todos os domingos, durava quatro horas e era ao vivo. Fui contratada e meu pai me deixou morar no Rio de Janeiro. Então, eu não diria nada, eu faria exatamente a mesma coisa porque foi uma coisa de força mental e de muita intuição - você segue a sua intuição e, no meu caso, deu certo.

Você se sente realizada? Qual eram seus sonhos naquela época? Se concretizaram?
Me sinto bastante realizada. Mas apesar dos meus 73 anos, eu ainda quero realizar muitas coisas, eu tenho muita energia, alguns probleminhas físicos, algumas dores que rolam depois dos 60, mas a gente contrabalança com um pouco de fisioterapia, um pouco de pilates, e dá tudo certo. Os meus sonhos daquela época eram diferentes, eu queria ser arqueóloga, eu queria ir para os países árabes, descobrir tesouros, eu queria ir para o Egito. Depois, eu queria ser bailarina clássica, o que era impossível porque eu sou muito grande. Eu vim trabalhar no Rio de Janeiro e essa coisa de ser atriz veio por acaso. Depois do júri de televisão, eu fui chamada para fazer o meu primeiro filme, com 20 anos. Eu fiz porque era trabalho e eu precisava pagar minhas contas. E, na verdade, tudo começou assim.

Você se arrepende de algum trabalho artístico que tenha feito no passado?
Não, eu não guardo arrependimento de nenhum trabalho. Eu acho que eu fiz excelentes trabalhos no cinema, no teatro, eu produzi teatro a partir dos 30 anos, eu fiz todas as novelas maravilhosas que eu fiz, os seriados maravilhosos. Eu posso não ter achado muito maravilhoso um ou outro personagem, mas isso não é arrependimento, isso é experiência. Você vai aprendendo. Eu estou muito feliz com a minha carreira em tudo que eu fiz.

Você já contracenou com muitos nomes fortes. Alguma pessoa, em particular, te marcou mais do que as outras?
Eu trabalhei com os grandes atores da TV Globo, todos os atores que existiam

FOTOS: PRISCILA NICHELI

ines249

na década de 70, 80, 90, todos os grandes atores. E eu sou muito feliz por ter aprendido com eles. Eles foram generosos comigo! A pessoa que mais me marcou e que foi o meu maior par romântico foi o Tarcísio Meira. Nós combinávamos fisicamente e ele era muito querido, muito generoso e nós fizemos grandes novelas e seriados juntos. É a pessoa que eu mantenho no fundo do meu coração, mas eu amei todos os outros também.

Como era sua relação com os seus pais? E como é a sua relação com seus filhos?

Bom, a minha família é uma família alemã, né? Lá do sul de Blumenau. Meu pai veio da Alemanha, ele era um camponês, muito simples. E ele veio para o Brasil com pouco dinheiro. E ele conseguiu montar uma lojinha, depois uma outra lojinha. Casou com a minha mãe e ela trabalhava na loja com ele. E aí eu nasci, depois nasceu meu irmão. E eles nos deram uma educação que, apesar de disciplinada, com muita liberdade. Eu tinha uma babá, que era uma menina que eles adotaram e que cuidou de mim. Eu fiz balé, fiz aula de inglês, de francês, eu fazia tudo que eu podia. Escrevia muitas poesias naquela época e meus pais nunca entraram no meu quarto para ver se tinha alguma coisa errada, para fuxicar, como hoje em dia muitos pais fazem. Então, eu tentei passar isso para os meus filhos. A minha filha foi estudar nos Estados Unidos e na Inglaterra, teve uma boa educação. Meu filho estudou em escola alemã, aqui no Rio de Janeiro. Depois, se formou em cinema. E quando eles eram pequenos, eu fazia teatro, viajava pelo Brasil, levava eles junto comigo, com uma babá. Sinto um pouquinho de culpa por não estar do lado deles o tempo todo, mas eles ficavam no camarim desenhando. Quando dava, durante o dia a gente ia à praia, eu ia passear com eles - e isso me dá uma certa tranquilidade.

Você gostaria de ser avó?

Olha, eu há dois anos atrás adotei dois gatinhos e eles são como se fossem meus filhinhos novos. Eu trato eles como eu tratava os meus bebês. Meus dois filhos, a Rafaela e o Gabriel, não querem ter filhos. Eles acham o mundo muito perigoso. E eles trabalham muito, então, teriam que ter pessoas para ajudar a cuidar. Às vezes a parte financeira não é tão boa. Eu, na minha época, tinha condições de trabalhar e ter gente para cuidar dos meus filhos, da minha casa. Mas se vier um neto, eu vou ficar muito feliz, vou mimar muito. Mas se não vier, eu vou ficar feliz do mesmo jeito.

Falando em saúde, você já lutou com a dependência química. Qual foi a experiência mais difícil dessa fase e o que você aprendeu com tudo isso?

Eu acho que todas as pessoas que passam por esse processo têm grandes dificuldades de se relacionar. Tem coisas que você deixa de fazer por causa disso. Eu passei por esse momento, sim, todos sabem, mas a minha saúde mental é muito forte. Então, quando eu parei com isso, eu parei porque eu quis, porque a gente, na verdade, quando quer parar de fumar, de beber, de se drogar, você tem que dizer para você mesma, "eu vou parar, eu quero parar." Porque às vezes os médicos não conseguem esse feito. Eles tentam, mas não conseguem. No meu caso, foi a minha própria vontade. Eu quis parar. Você aprende que a sanidade é muito mais proveitosa com saúde, muito mais bonita e mais clara. Sem as drogas, você se livra do lado ruim das coisas. Eu tinha muita prepotência, muita raiva, brigava muito. Mas isso, graças a Deus, passou há muito tempo. A pessoa saudável tem uma outra vida. Eu mudei toda a minha vida de lá pra cá. Mas eu digo assim, quem estiver passando por esse problema: preste atenção, porque às vezes pode cair num buraco e não sair mais. Eu, graças a Deus, tô viva, tô bem, tô bonita, tô ativa e tô feliz.

O que é mais difícil em ser uma pessoa pública: a falta de privacidade ou a fofoca e especulações?

Bom, você já sabe que sendo uma pessoa pública, e, principalmente, no meu caso, muito conhecida, você vai ser abordada pelas pessoas, mas isso também tem o seu lado positivo, né? Quer dizer que as pessoas não se esqueceram de você, quer dizer que as pessoas em qualquer idade gostam de você, porque elas veem os seus trabalhos antigos, os atuais, viajam para ver suas peças. Depois da pandemia, que as pessoas tiveram que ficar em casa, eu ganhei muitos fãs clubes de gente jovem, porque viram os meus trabalhos antigos, se apaixonaram e agora vêm me ver no teatro. Eu fico muito feliz com isso. Driblo a parte desagradável da fama e aceito com muito prazer que as pessoas ainda gostem de mim, me sigam, me dão carinho.

Qual é o seu sonho hoje?

Meu sonho é continuar trabalhando no que eu gosto. Se me oferecerem algum trabalho bom em televisão, em streaming, eu vou aceitar, mas eu vou continuar fazendo teatro. E o meu sonho é ficar em paz, em casa, com as minhas plantas, com os meus gatos, com os meus livros, vendo filmes. Eu quero paz e sossego, como já dizia o Tim Maia.

Compartilha com a gente a sua rotina de cuidados com a saúde, corpo e mente?

Eu tenho um problema nos joelhos de tanto ter feito teatro com profissionais de corpo, eu caí muito no chão, machuquei os joelhos e o quadril. Mas eu faço fisioterapia com uma pessoa maravilhosa, faço exercícios físicos, só que em vez de fazer no solo, eu faço dentro de uma piscina de água quente porque não tem impacto. Está sendo muito bom para mim. Já minha rotina de beleza é muito simples, eu uso cremes muito bons indicados pelo meu dermatologista, doutor Vitor Bechara. Tiro sempre a maquiagem, lavo com sabonete neutro e jogo água termal no rosto. Nunca fiz nenhuma coisa invasiva no meu rosto, nada. Eu trato mais com cremes e com limpeza. Não me sentiria bem com outro

ines249

> *" Sem as drogas, você se livra do lado ruim das coisas. Eu tinha muita prepotência, muita raiva, brigava muito"*

tipo de rosto, com cirurgias estéticas como as pessoas fazem. Gosto de me olhar no espelho e me ver como eu sou agora. Tem que tratar a mente, ler um livro, ouvir uma música. Eu já fiz muita análise na vida!

Falando em carreira, quais são os seus projetos no momento?

É, no momento, já há três, quatro meses, eu estou viajando pelo Brasil com a peça *O Casal Mais Sexy da América*. E ele vai continuar até o final do ano em São Paulo-Rio. No ano que vem, provavelmente, no nordeste. Tem gente me convidando para fazer cinema, mas nós temos que adequar as datas. Então, está suspenso isso. Quando eu tiver mais novidades, eu aviso vocês.

Qual personagem que interpretou que mais te marcou e por quê?

Não há como negar que, em novelas, a personagem que mais marcou foi a Helena, do Manoel Carlos. Não há como dizer que essa personagem não foi muito importante na minha vida, na minha carreira. Muito, muito, muito. E, em minissérie, eu acho que foi a Ana de Assis, de *Desejo*, e também a Eduarda, de *Riacho Doce*. São dois trabalhos completamente antagônicos, mas profundos e que foram magníficos de fazer e quem vê, adora. Então, eu acho que são os grandes trabalhos da minha carreira.

FOTOS: PRISCILA NICHELI

ines249

O poder do salto ALTO

Pesquisa mostra que o sapato muda a forma como mulheres são percebidas; veja como usá-lo a seu favor

Lígia Menezes

Os saltos altos acompanham a história da moda há séculos, mas um estudo da Universidade do Sul da Bretanha (Université de Bretagne-Sud) mostrou que eles influenciam mais do que o visual - podem mudar até mesmo os rumos de sua carreira. A pesquisa analisou o comportamento de homens diante de mulheres usando diferentes alturas de salto e concluiu que a escolha do calçado altera a receptividade social.

ines249

O experimento

O estudo reuniu voluntárias de 19 anos e pediu que usassem sapatos com saltos de 0,5 cm, 5 cm e 9 cm em situações cotidianas. As jovens abordavam homens entre 25 e 50 anos pedindo ajuda ou convidando-os a responder um questionário sobre igualdade de gênero.
Os resultados chamaram atenção: quando usavam sapatos baixos, 46,7% dos homens aceitavam responder. Com salto médio, o número subia para 63%, e com salto alto, chegava a 83%. O estudo ainda mostrou que as mulheres de salto esperavam metade do tempo em um bar para serem abordadas por alguém e tinham 50% mais chances de receber ajuda ao deixar cair um objeto na rua.

Postura e autoconfiança

O salto altera não apenas a postura corporal, mas o comportamento. O corpo mais ereto e o andar mais firme influenciam a percepção que a mulher tem de si. Mesmo em contextos onde o salto não é obrigatório, ele pode funcionar como uma ferramenta de expressão, uma escolha consciente que comunica autoconfiança.

Autoridade

Em ambientes profissionais, o salto alto pode reforçar autoridade e confiança. Em ocasiões sociais, costuma ser associado à sofisticação. O efeito visual de pernas alongadas e postura ereta também influencia a própria sensação de poder, algo já reconhecido por estilistas e psicólogos da moda.

FOTOS: GETTYIMAGES

COMO ESCOLHER O MODELO IDEAL

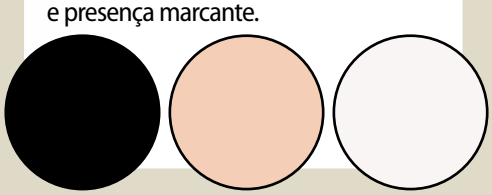
NO TRABALHO:
Saltos médios e estáveis, como scarpins ou blocados, combinam bem com calças de alfaiataria e saias midi. Criam um visual profissional sem comprometer o conforto.

EM EVENTOS FORMAIS:
Stilettos e sandálias de tiras finas são opções clássicas para festas e cerimônias. Tons neutros e metálicos reforçam a elegância.

NO DIA A DIA:
Anabelas, plataformas e saltos baixos equilibram praticidade e estilo, ideais para compromissos longos e cansativos.

CORES

A escolha da cor também comunica mensagens sutis. Tons neutros, como preto, nude e off-white, passam discrição e sofisticação. Já cores vibrantes, indicam ousadia e presença marcante.



ines249

É possível se tornar empreendedora?

Empreendedorismo: nascemos com ele ou o desenvolvemos com conquistas de habilidades?

Lígia Menezes

Empreender sempre foi sinônimo de coragem - e no Brasil, mais ainda. Segundo dados do IBGE, cerca de 60% das empresas fecham antes de completar cinco anos. Entre as mulheres, o desafio é ainda maior, já que muitas acumulam funções e enfrentam barreiras que vão desde o acesso ao crédito até a sobrecarga de tarefas no dia a dia. Mas engana-se quem pensa que o empreendedorismo é uma habilidade nata. A treinadora comportamental Raquel Coutto, autora do livro *Efeito 1%: Como Pequenas Ações Executadas Geram Grandes Transformações*, mostra que é possível aprender, desenvolver habilidades e transformar pequenos passos diários em grandes resultados. Se você sonha em abrir o seu próprio negócio, vem com a gente neste passo a passo!

ines249

PLANEJAMENTO

Muitas boas ideias naufragam por falta de organização. Um plano de negócios, segundo o Sebrae, é a bússola que orienta o crescimento da empresa. Nele, devem estar descritos os objetivos, o público-alvo, a estrutura de custos, as projeções financeiras e o posicionamento da marca. Esse documento, além de facilitar a gestão, serve como base para decisões estratégicas.

INVISTA EM SI MESMA

Atualizar-se é parte fundamental do processo de crescimento. Cursos de gestão, marketing digital e finanças ajudam a aprimorar o olhar empresarial. Atualize-se também sobre as mudanças no próprio setor, afinal, tecnologia e comportamento do consumidor mudam rapidamente. Além disso, é importante desenvolver habilidades socioemocionais, conhecidas como soft skills.

CUIDE DA MENTE

Segundo o Sebrae, o emocional tem impacto direto no desempenho do negócio. Nos primeiros meses, a pressão é grande - são finanças, clientes, fornecedores e incertezas convivendo lado a lado. Por isso, o cuidado com a mente e as emoções é tão essencial quanto o planejamento. Ter uma rede de apoio, reservar tempo para descanso e celebrar pequenas vitórias ajuda a manter o equilíbrio.

CONHEÇA O MERCADO

Antes de abrir um negócio, é essencial entender o setor em que se quer atuar. O Sebrae orienta que a empreendedora investigue o público, os concorrentes e as necessidades do mercado. Esse mapeamento permite identificar oportunidades reais e evitar erros comuns de quem se aventura sem preparo. Ter afinidade com o segmento também faz diferença. Trabalhar com algo que desperta interesse e propósito ajuda a manter a motivação nos períodos mais difíceis - e, acredite, eles virão. Conhecimento técnico e administrativo podem ser adquiridos ao longo da jornada.

Efeito 1%

O segredo do método de Raquel Coutto está na constância, não na pressa. "O que mantém um negócio de pé é a constância na execução de pequenas ações", afirma. Ela propõe uma rotina de microações diárias, ou seja, pequenas melhorias que, somadas, geram grandes transformações. A lógica é simples: uma única ligação de vendas, a revisão de um post no Instagram ou a checagem do fluxo de caixa podem parecer detalhes, mas quando repetidos todos os dias, criam ritmo e constância.
Raquel recomenda trabalhar em ciclos de 12 semanas, revisando metas e ajustando estratégias. "É a soma dos pequenos avanços que constrói negócios sólidos, preparados para se manter relevantes por anos", diz.

Trabalhe com o que gosta - isso ajuda nos períodos difíceis.

Sustentabilidade também é estratégia

Empreender hoje vai além do lucro. Empresas com boas práticas de ESG (Ambiental, Social e Governança) têm desempenho melhor e resistem mais às crises. Raquel acredita que as mulheres têm uma vantagem natural nesse campo: "Elas costumam enxergar o longo prazo e valorizam pessoas. Isso torna o negócio mais humano e sustentável", explica. Decisões simples, como reduzir desperdícios, otimizar processos e cuidar do bem-estar da equipe, fortalecem tanto o propósito quanto os resultados financeiros.

FOTOS: GETTY IMAGES

ines249

Estudo da Bíblia

Pouca gente se dá conta, mas a Bíblia traz ensinamentos que podem melhorar a sua forma de se relacionar consigo mesma

Lígia Menezes

Você gostaria de estudar a Bíblia, mas acha algumas passagens difíceis de compreender? A *Bíblia de Estudo Para Toda Mulher*, lançada pela Editora Mundo Cristão, foi criada justamente para aproximar o texto sagrado do cotidiano feminino. Escrita por mais de cem autoras de diferentes países, a obra combina sensibilidade e base teológica sólida, abordando temas que envolvem vida pessoal, familiar, profissional e espiritual. Selecionamos 10 ensinamentos do Livro do Apocalipse, presentes nessa edição, que ajudam a refletir sobre propósito, fé, equilíbrio emocional e a força do recomeço.

1. O TEMPO É UM DOM

"Eu venho em breve." (Ap 22:12)

O versículo lembra que a vida é passageira e o tempo, limitado. Em meio à rotina acelerada e às múltiplas tarefas, é fácil se perder na pressa e esquecer o essencial. A passagem convida a enxergar o tempo como um presente, não apenas como uma sequência de obrigações. Planejar o dia com propósito e dedicar atenção ao que realmente importa é uma forma prática de viver com mais consciência.

2. CONFIE NO PROCESSO

"Eu sou o Alfa e o Ômega, o princípio e o fim." (Ap 22:13)

Deus está em cada parte da jornada - no começo, nas pausas e nos encerramentos. Quando tudo parece incerto, essa verdade é âncora. Confiar não é ter controle, é descansar na certeza de que há sentido mesmo no invisível.
Fé é confiar no processo.

3. RECOMEÇAR É UM ATO DE CORAGEM

"Felizes os que lavam suas vestes." (Ap 22:14)

O texto associa o ato de "lavar" à renovação. Recomeçar é um ato espiritual de coragem, é admitir o erro e se permitir a graça. Nenhuma história termina no fracasso quando há arrependimento e esperança. Deus não cancela histórias; Ele reescreve com mais amor.

FOTOS: GETTYIMAGES, DIVULGAÇÃO
ILUSTRAÇÃO: GETTYIMAGES

A Bíblia de Estudo para toda Mulher, Editora Mundo Cristão.

Estudar a Bíblia ajuda a ter propósito na vida.

4. ESPIRITUALIDADE É INCLUSÃO

"Quem tiver sede, venha." (Ap 22:17)

O convite é aberto a todos, sem distinções. Essa passagem fala sobre acolhimento e pertencimento. A espiritualidade que Jesus propõe não deve ser um espaço de exclusão, mas de encontro. Ela é inclusiva e livre de julgamentos. É sobre sede de vida, de paz, de sentido, não sobre regras e rótulos. Toda mulher que busca algo maior dentro de si está, de alguma forma, respondendo a esse chamado.

5. A GRAÇA DE DEUS É SUFICIENTE

"A graça do Senhor Jesus esteja com todos." (Ap 22:21)

Graça é o amor que alcança sem pedir permissão. É a resposta divina à insuficiência humana. Em tempos em que tudo exige desempenho, a graça lembra que o amor de Deus não é mérito, é presente. Viver sob essa dádiva é aceitar ser amada mesmo quando não se sente suficiente.

6. O QUE SE PLANTA, SE COLHE

"Retribuirei a cada um segundo seus atos." (Ap 22:12)

O trecho reforça a relação entre escolhas e consequências. Não se trata de punição, mas de responsabilidade. As ações cotidianas, como a forma de falar, reagir ou decidir, moldam o futuro. É um convite à coerência e à reflexão: o que você deseja colher nas suas relações e na sua vida?

7. TODAS TÊM UM PROPÓSITO

"A árvore da vida." (Ap 22:14)

A imagem da árvore simboliza crescimento, raízes e frutos. Toda mulher tem dentro de si um jardim a cultivar: talentos, vocações, afetos. O propósito floresce quando há cuidado, constância e entrega.
É preciso nutrir o que dá fruto e podar o que seca. O essencial é o que mantém viva a alma.

8. ESPIRITUALIDADE É ENCONTRO, NÃO ISOLAMENTO

"O Espírito e a Noiva dizem: Vem." (Ap 22:17)

A fé cristã é comunitária. A imagem da Noiva e do Espírito revela que a espiritualidade se manifesta em parceria e afeto. Todas são chamadas à conexão, não ao isolamento. Caminhar juntas é reconhecer que a presença do outro também é expressão de Deus.

9. VIVER SEM MÁSCARAS

"Não acrescente nem retire das palavras." (Ap 22:18-19)

O texto convida à autenticidade. Ser verdadeiro não é se mostrar perfeito, mas agir de forma coerente com o que se acredita. Em tempos de aparências e filtros, o Evangelho fala sobre verdade interior.

10. O AMOR SEMPRE VENCE

"Deus reina na Nova Jerusalém." (Ap 21-22)

O encerramento do Apocalipse é uma promessa de renovação. Mesmo quando a realidade é difícil, o amor e a esperança aparecem como forças transformadoras. A fé, nesse contexto, é a capacidade de continuar acreditando que o recomeço é possível - e que nenhum sofrimento é definitivo.

ines249

Crescer entre conflitos

Divórcios conturbados podem interferir na autoestima, no desempenho escolar e na forma como as crianças se relacionam com o mundo

Jéssica Batista

A separação de um casal é sempre delicada, mas quando envolve conflitos frequentes, brigas e disputas, o impacto se estende para além dos adultos. Crianças, mesmo sem compreender toda a complexidade da situação, percebem a tensão e a hostilidade, internalizando emoções de medo, insegurança e confusão. Segundo Mara Braile, psicóloga e pedagoga, um divórcio de alto conflito cria um ambiente crônico de estresse. "As crianças expostas a hostilidade contínua, agressão verbal ou física e desconfiança entre os pais estão em risco significativamente maior de desenvolver problemas de saúde mental", detalha. Entre os efeitos mais comuns estão ansiedade persistente, medo de ficar sozinho, baixa autoestima e sentimentos de culpa, como acreditar que são responsáveis pelas brigas dos pais.

FOTOS: GETTY IMAGES

ines249

Laços em conflito

Um dos efeitos mais prejudiciais do divórcio ruim é o chamado conflito de lealdade. "Quando um pai fala mal do outro, a criança se vê forçada a 'escolher um lado'. Rejeitar um dos genitores é, na prática, rejeitar uma parte de si mesma, o que gera grande angústia emocional", alerta Mara.

Essa dinâmica pode afetar relacionamentos futuros. Crianças que testemunham desrespeito e comunicação agressiva tendem a reproduzir padrões de relacionamento disfuncionais ou desenvolver dificuldades em confiar e se vincular emocionalmente na vida adulta.

Por outro lado, quando os pais conseguem manter respeito e cooperação, mesmo separados, a criança aprende que é possível resolver conflitos de forma saudável, fortalecendo sua resiliência.

Efeitos no comportamento e desempenho escolar

O estresse contínuo também interfere no aprendizado. Silvia Kelly Bosi, neuropsicopedagoga, explica que o cérebro infantil não distingue estresse emocional de ameaça física. "Conflitos constantes ativam a resposta de 'luta ou fuga'. A energia mental que deveria ser usada para aprender é desviada para monitorar o humor dos pais ou se preocupar com a próxima briga", afirma. As reações variam de acordo com a idade. Crianças pequenas podem apresentar regressões, como voltar a fazer xixi na cama, chupar o dedo ou ter crises de choro. Adolescentes tendem a internalizar o estresse, manifestando tristeza, raiva, queda no rendimento escolar e comportamentos de oposição. Entre os sinais de alerta estão isolamento social, alterações drásticas de humor, sintomas físicos frequentes, como dores de estômago ou de cabeça.

A importância da escuta

O objetivo não é salvar o casamento, mas criar um ambiente seguro, estável e afetuoso, mesmo após a separação.

Crianças precisam sentir-se amadas e protegidas, com o direito de ser apenas crianças, mesmo diante de mudanças na família. Presença, atenção e escuta ativa valem mais do que estar fisicamente junto. Mais do que tempo, o que importa é oferecer segurança emocional, previsibilidade e amor.

O divórcio não precisa deixar marcas profundas: crianças podem crescer confiantes, resilientes e capazes de construir relações saudáveis no futuro, aprendendo a lidar com conflitos de forma segura e equilibrada.

Como minimizar os impactos?

Embora o cenário seja desafiador, é possível reduzir os efeitos negativos do divórcio conturbado. Mara destaca estratégias essenciais para proteger o bem-estar das crianças:

Blindar a criança do conflito: evitar brigas na frente dela, não discutir detalhes financeiros e nunca usá-la como mensageira entre os pais.

Jamais falar mal do outro genitor: críticas afetam a autoestima da criança e reforçam o conflito interno.

Manter rotina e consistência: horários regulares de sono, alimentação e atividades extracurriculares criam sensação de segurança.

Validar os sentimentos da criança: incentivar a expressão emocional, ouvir sem julgar e reforçar que "não é sua culpa".

Buscar apoio profissional: terapia individual ou mediação familiar ajuda a criança a processar emoções complexas e fortalece a coparentalidade. ntervenções psicopedagógicas e psicológicas são fundamentais: atividades que envolvem identificação e nomeação de sentimentos, jogos cooperativos e narrativas simbólicas ajudam a criança a elaborar os conflitos. O trabalho com os pais, orientando comunicação respeitosa e corresponsabilidade, protege e promove resiliência emocional.

Brigar na frente dos filhos reflete no psicológico deles.

FOTOS: GETTY IMAGES

ines249

Cães terapeutas

De alertas médicos a apoio emocional, entenda o papel dos cães de assistência e os impactos que eles trazem

Lígia Menezes

Cães e humanos possuem uma relação de longa data, talvez a amizade mais sincera que já existiu no mundo. Mas essa "função" pode ir além. Em alguns hospitais, escolas e residências, eles atuam como verdadeiros agentes de saúde, auxiliando pessoas com diferentes condições clínicas e emocionais. De acordo com estudos publicados na revista Frontiers in Veterinary Science, cães de assistência e alerta médico contribuem para reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de melhorar a qualidade de vida de pacientes com autismo, epilepsia, diabetes e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). "Pacientes com quadros de transtornos apresentam melhora em parâmetros neuroendócrinos, com redução do cortisol e aumento da ocitocina após sessões com cães. No caso de Transtorno do Estresse Pós-Traumático, cães de suporte emocional contribuem para reduzir pesadelos, crises de ansiedade e isolamento social", exemplifica o psiquiatra Gilson Hiroshi Yagi.

ines249

Cães terapeutas beneficiam idosos e crianças.

Como funciona a terapia com animais?

A terapia assistida por cães é planejada de acordo com o perfil e a necessidade do paciente. Pode ocorrer em ambiente clínico, hospitalar ou domiciliar, com acompanhamento profissional. Os animais passam por treinamento rigoroso, que inclui socialização, comandos de obediência e respostas específicas a estímulos - desde pressões fisiológicas até comportamentos emocionais.
No caso de crianças com autismo, por exemplo, o cão é treinado para prever e conter crises, atuar como ponto de ancoragem e promover conforto sensorial.
Já em quadros de diabetes, os cães detectam variações sutis no odor corporal que indicam hipoglicemia.
"É comum encontrarmos crianças com autismo com altos níveis de ansiedade e frustrações. Nesse cenário entra o apoio do cão de assistência médica, que prevê crises e auxilia no controle de possíveis surtos e complicações", explica o treinador Glauco Lima.

FOTOS: GETTYIMAGES
ILUSTRAÇÕES: GETTYIMAGES

QUEM SE BENEFICIA DE UM "CÃO TERAPEUTA":

* **Pessoas com autismo ou deficiência intelectual;**
* **Pacientes com epilepsia ou diabetes tipo 1;**
* **Pessoas com Transtorno do Estresse Pós-Traumático, ansiedade ou depressão;**
* **Idosos com mobilidade reduzida ou solidão.**

Além dos efeitos fisiológicos, como redução de batimentos cardíacos e pressão arterial, a presença do animal reforça o senso de pertencimento e segurança, reduz o isolamento social e estimula habilidades emocionais, especialmente em crianças.

COMPANHEIROS QUE SALVAM VIDAS

Nos Estados Unidos, a Assistance Dogs International registrou mais de 24 mil cães de serviço ativos apenas em 2023. Cerca de 48% atuam com pessoas de mobilidade reduzida, enquanto outros são treinados para autismo, epilepsia e suporte emocional.
No Brasil, a aplicação ainda é restrita, mas crescente. "Já treinamos cães para alerta diabético, epilepsia e cardiopatias. Há também cães e gatos voltados para conforto emocional, principalmente em crianças com ansiedade ou depressão", afirma o treinador

APOIO ESSENCIAL PARA AUTISTAS

Um estudo do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos EUA aponta que uma em cada 31 crianças de 8 anos tem diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA). Entre as técnicas utilizadas nessas crianças, a ancoragem é uma das mais eficazes. "O animal usa um colete com uma guia presa à cintura da criança. Quando ela tenta fugir, o cão deita e faz o travamento. Isso oferece segurança e tranquilidade às famílias, evitando acidentes e situações de risco." Além da segurança, os cães estimulam a comunicação e reduzem o isolamento. "O animal passa a ser um agente de saúde em serviço que tem a função de minimizar as crises e evitar que se prolonguem", diz Glauco.

ines249

Moradia cada vez MAIS CARA

Aluguel subiu? Negociar pode ser mais vantajoso do que mudar!

Lígia Menezes

Com o preço dos imóveis nas alturas, morar de aluguel virou realidade para milhões de brasileiros. Segundo o IBGE, 23% das famílias vivem em casas ou apartamentos alugados, um aumento de 45% em oito anos. Entre os jovens, esse número é ainda maior: quase um terço dos que têm entre 25 e 29 anos paga aluguel. Mas, com o reajuste anual do contrato e o custo de vida aumentando, muita gente se pergunta: será que vale a pena mudar de casa ou dá para negociar? A resposta depende de planejamento. Antes de empacotar tudo, vale respirar fundo e fazer as contas.

ines249

COMO COMEÇAR A RENEGOCIAÇÃO

O primeiro passo é entender de onde vem o aumento. O reajuste é definido pelo índice previsto em contrato, geralmente o IGP-M ou o IPCA. Em 2025, por exemplo, o IGP-M acumulou alta de 4,39%. Parece pouco, mas um aluguel de R$ 2.000 passaria para R$ 2.087,80.

Sabendo do novo valor, é hora de se preparar para conversar com o proprietário. Tenha tudo anotado: quanto ganha, quanto gasta e qual o limite real que consegue pagar sem sufoco.

Uma boa regra é não comprometer mais do que 30% da renda com moradia.

Também vale pesquisar quanto estão cobrando por imóveis parecidos no seu bairro. Junte prints e anúncios, porque números concretos ajudam muito na hora da negociação.

Mudar vale a pena?

Caso não consiga segurar o reajuste do seu aluguel, é hora de avaliar custos para uma mudança. Muitos são desconsiderados no planejamento, mas pesam bastante no bolso. O transporte e a desmontagem dos móveis, por exemplo, facilmente ultrapassam o valor de um mês de aluguel. Além disso, há a multa por rescisão do contrato, que pode ser de um a três aluguéis, caso você ainda não tenha cumprido o tempo determinado no seu contrato.

Sem contar os reparos antes da entrega das chaves: pintura, troca de fechaduras, consertos elétricos…

E o novo endereço costuma trazer gastos extras que a gente só percebe depois: cortina nova, luminária, chuveiro, até um armário que não cabe mais.

Outro ponto é o custo da distância. Um imóvel mais barato, mas longe do trabalho ou da escola, pode aumentar o gasto com transporte, tempo no trânsito e até gerar mudanças na rotina da família.

Antes de decidir, pergunte a si mesma

1. O novo valor cabe no seu orçamento?
2. Há espaço para negociar?
3. Quanto custaria mudar (de verdade)?
4. O bairro atual ainda atende às suas necessidades?
5. A compra de um imóvel é viável no seu momento financeiro?

O que dá para propor

Chegue com alternativas. Nem sempre o proprietário pode congelar o valor, mas é possível negociar formas de aliviar o impacto.

- Pedir para adiar o reajuste por alguns meses.
- Solicitar um desconto temporário, com revisão depois.
- Propor um contrato mais longo, garantindo estabilidade em troca de valor menor.
- Oferecer parte do pagamento adiantado, se tiver reserva financeira.

O segredo é ser transparente. Mostre que você é uma boa inquilina: paga em dia, cuida do imóvel e mantém contato fácil. Para o proprietário, manter alguém confiável costuma valer mais do que enfrentar meses com o imóvel vazio.

Negociar pode sair mais barato do que mudar de casa.

Quando a compra pode ser um bom caminho?

Para quem sonha em sair do aluguel, o segredo é planejar. Escolher o tipo de imóvel (casa ou apartamento) e o bairro é só o começo. É preciso colocar na ponta do lápis tudo o que vem junto: escritura, registro, taxas, reforma e mobília. Hoje, há vários caminhos possíveis:

Financiamento imobiliário: ideal para quem quer comprar logo, mesmo sem ter o valor total.

Minha Casa, Minha Vida: programa do governo que facilita a compra para famílias de baixa renda.

Consórcio: alternativa sem juros, mas com prazos mais longos.

Leilões de imóveis: costumam ter preços abaixo do mercado, mas exigem cuidado com os riscos e a documentação.

FOTOS: GETTY IMAGES

ines249

É crespo e é lindo!

Do corte aos tratamentos diários, revelamos os cuidados para manter seu crespo sempre bonito

Beatriz Cyrino

Quem tem cabelo crespo sabe: ele é cheio de personalidade, beleza e significado. Mas também requer cuidados específicos, do corte ao tratamento diário, para que se mantenha saudável, com brilho e definição. A boa notícia é que manter os fios crespos bonitos não precisa ser complicado: com uma rotina simples e produtos certos, é possível cuidar em casa e conquistar resultados incríveis. Os cabelos crespos pertencem ao tipo 4 da classificação de curvaturas (4ABC), grupo que abrange os fios mais "fechadinhos", podendo formar espirais em formato de "S" ou "Z". Normalmente, são mais finos e delicados, o que os torna mais suscetíveis à quebra. Além disso, o famoso "fator encolhimento" é mais evidente nesse tipo de cabelo: os fios podem parecer bem mais curtos do que realmente são, especialmente quando secos. Essa característica é natural e, com os cuidados adequados, você consegue destacar o volume e a textura únicos do crespo. A seguir, veja como identificar seu tipo de curvatura, quais tratamentos fazer e quais cortes estão em alta entre os crespos e cacheados.

ines249

TIPOS DE CREPOS

Embora pareçam semelhantes, os crespos têm curvaturas diferentes, e conhecer o seu tipo ajuda muito na hora de escolher os produtos e as técnicas ideais de finalização.

4A: é o tipo mais próximo do cacheado, com cachinhos bem definidos em forma de "S". Os fios são finos e têm espirais mais abertas.

4B: os fios dessa medida apresentam uma curvatura mais estreita, formando um padrão em zigue-zague.

4C: os fios são superencolhidos, mais densos e costumam ter pouca definição natural, mas são extremamente versáteis e cheios de atitude.

A finalização certa

Para valorizar a curvatura natural, invista em produtos como cremes de pentear específicos para crespos e gelatinas capilares, que ajudam na definição e na durabilidade do penteado. Duas técnicas queridinhas das crespas são a fitagem e o dedoliss. Na fitagem, os fios são divididos em mechas e modelados com as mãos, de cima para baixo, para definir os cachos. Já o **dedoliss** consiste em enrolar pequenas mechas com os dedos, criando cachos bem definidos e com volume controlado. O resultado depende da sua preferência: mais definição ou mais volume - e o pente garfo é um ótimo aliado para quem quer aquele efeito poderoso no topo da cabeça.

CUIDADOS DIÁRIOS

O segredo de um cabelo crespo bonito está na constância. Com alguns passos simples, dá para manter os fios saudáveis, macios e com o brilho natural em dia

1. Umectação capilar

A umectação é uma das etapas mais importantes da rotina de cuidados dos crespos. Ela repõe a carga lipídica dos fios, ou seja, os óleos essenciais que mantêm a fibra capilar nutrida.
Você pode usar óleos vegetais ou específicos para cabelo, aplicar em todo o comprimento, deixar agir por algumas horas e, depois, lavar normalmente. O resultado? Fios mais brilhantes, soltos e livres do ressecamento.

2. Lavagem suave

Por serem mais delicados, os crespos precisam de uma limpeza gentil. Prefira shampoos com fórmula low poo, que têm menos agentes detergentes e não retiram a oleosidade natural.
Essa escolha evita o ressecamento e ajuda a preservar a hidratação natural do couro cabeludo. Outra dica importante é não exagerar na quantidade de produto.
O ideal é massagear bem a raiz e deixar a espuma escorrer pelo comprimento.

3. Cronograma capilar

Adotar um cronograma capilar é a melhor forma de equilibrar hidratação, nutrição e reconstrução. Cada etapa tem uma função importante:
Hidratação: repõe água e dá maciez;
Nutrição: devolve os lipídios perdidos e controla o frizz;
Reconstrução: fortalece e recupera a fibra capilar danificada.
Para os crespos, o destaque vai para a fase de nutrição, já que os óleos naturais do couro cabeludo demoram mais para alcançar as pontas. Por isso, essa etapa ajuda a evitar pontas secas e quebradiças, essencial para manter os fios bonitos e saudáveis.

4. Proteja o cabelo na hora de dormir

Um cuidado simples que faz toda a diferença é dormir com touca ou fronha de cetim. O tecido evita o atrito com o travesseiro e reduz o frizz, além de preservar a definição dos fios.
O algodão, por outro lado, "suga" a umidade do cabelo, o que pode deixar os fios mais ressecados. Ou seja, o cetim é o melhor amigo dos crespos, especialmente no famoso day after.

5. Evite pentear os fios secos

Essa é uma das regras de ouro do cabelo crespo. Por serem finos e frágeis, os fios não devem ser penteados a seco, pois isso favorece a quebra.
O ideal é desembaraçar durante o banho ou com os fios úmidos, usando um pente de dentes largos ou os próprios dedos.
Comece sempre pelas pontas e vá subindo em direção à raiz. Essa prática mantém os fios saudáveis e ajuda na hora da finalização.

ILUSTRAÇÕES: GETTYIMAGES

ines249

QUAIS CORTES VALORIZAM O CABELO CRESPO?

Mais do que estilo, o corte nos cabelos crespos é um ato de identidade e autoestima. Ele marca fases importantes, como o início ou o fim da transição capilar, e reforça a liberdade de ser quem se é. Segundo o especialista em cabelos crespos e cacheados Juninho Loes, o segredo é escolher um corte que valorize a curvatura natural dos fios e conte sua história. A seguir, alguns estilos em alta entre as crespas:

LONG BOB

Clássico e elegante, tem comprimento médio e ajuda a equilibrar o volume. Pode ser usado com ou sem franja, em versões simétricas ou assimétricas;

BOB CURLY CUT

O corte da atriz Bella Campos, sucesso nas redes sociais, é moderno e versátil. Ideal para quem busca praticidade e movimento;

TAPERED HAIRCUT

Tendência entre quem aposta em fios curtos. As laterais são baixas e o volume se concentra no topo, criando um visual cheio de atitude;

CORTE EM CAMADAS

Perfeito para distribuir o volume e dar movimento. Combina com todos os comprimentos e estilos de curvatura;

SHAGGY HAIR

Inspirado nos anos 70, traz leveza e um ar despojado, com camadas e pontas desconectadas;

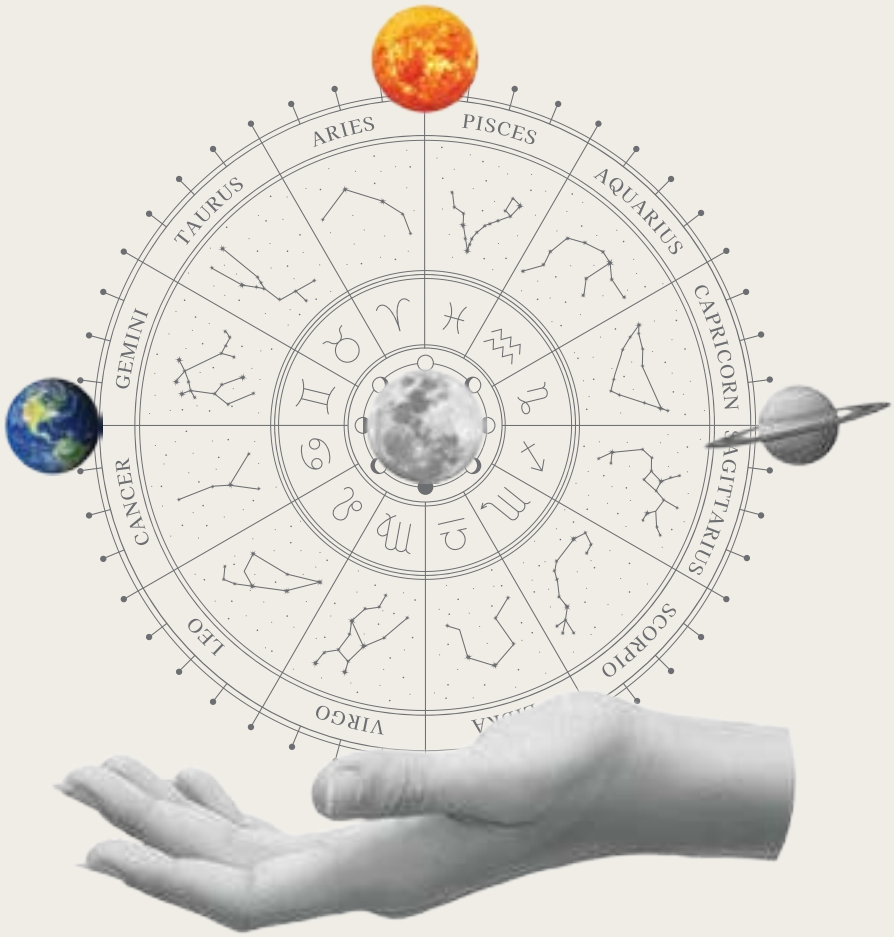
BLACK POWER ASSIMÉTRICO

Clássico e imponente, valoriza o volume no topo e em apenas um dos lados da cabeça.

ines249

curso de astrologia

Aprenda a interpretar seu próprio mapa astral, de forma simples, prática e transformadora



curso ministrado por ***Vanessa Alvaiz***

astróloga, numeróloga, psicanalista junguiana e professora, Vanessa Alvaiz integra astrologia e numerologia para orientar decisões e promover o autoconhecimento.

apenas ***8*** parcelas de ***R$8,49***

Estude do seu jeito e em qualquer dispositivo.

AnaMaria PERFIL BRASIL

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e comece agora

ines249

SKINCARE ATÉ R$ 70

Acabaram as desculpas para não você não ter rotina de skincare; reunimos itens de skincare que cabem no seu bolso

Beatriz Cyrino

Cuidar da saúde do rosto e evitar as temidas marcas de expressão não precisa pesar no bolso! Se você quer montar (ou renovar) sua rotina de skincare sem gastar muito, reunimos aqui opções incríveis - e o melhor: por até R$ 70. De limpadores suaves a hidratantes potentes e protetor solar, esses produtos acessíveis entregam resultados reais sem te levar à falência

Watermelon Glow Serum,
Océane - R$ 59,90
Sérum iluminador facial com textura fluida e leve, ideal para todos os tipos de pele. Com melancia, niacinamida e ácido hialurônico, hidrata, ajuda a reduzir manchas e previne sinais de envelhecimento.

Cleansing Balm,
Ricca - R$ 59,90
Para remover até as maquiagens mais pesadas, esta novidade da marca libera a quantidade ideal de produto de forma prática e higiênica, garantindo versatilidade e mais facilidade na rotina de skincare. Remove as impurezas, excesso de oleosidade e controla os filamentos sebáceos, sem agredir a pele. O uso é recomendado para todos os tipos de pele, inclusive as secas ou sensíveis.

Protetor Solar Facial FPS 70 sem cor,
Helioderm - R$ 46,90
Protetor facial com alta proteção contra os raios UVA e UVB. Com ativo hialurônico, vitamina E e niacinamida, que ajuda na prevenção do envelhecimento precoce da pele. Também conta com ação hidratante e antioxidante. Ideal para todos os tipos de pele, incluindo às oleosas - possui toque seco, textura leve, rápida absorção, e é resistente à água e ao suor.

Soft Espuma de Limpeza Facial,
Dermotivin - R$ 69,90
Ideal para peles secas ou sensibilizadas. Com tecnologia Soft Complex™, o produto forma um filme protetor hidratante não oleoso. Além disso, possui fórmula com alta tolerância que limpa a pele sem irritar.

Hidratante Facial Hydro Boost Water Gel,
Neutrogena - R$ 54,90
Hidratante tanto para peles secas quanto oleosas. Contém alta concentração de ácido hialurônico em sua formulação, que promove hidratação intensa, além de restabelecer os níveis de água da pele, fortalecer a barreira natural e deixá-la mais preenchida por meio de uma textura ultraleve, fresca, de rápida absorção e não-oleosa.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

MÊS DO CLIENTE
CARAS
ASSINE CARAS COM
40% OFF

QUERO ASSINAR
Promoção válida por tempo limitado
assineclube.com.br

ines249

Folhagem tropical que virou tendência

Com folhas grandes, recortadas e de visual exótico, a Costela-de-Adão é a queridinha na decoração de interiores

Monstruosa
O nome Monstera vem do latim e significa "monstruosa", por causa do tamanho impressionante das folhas.

Onde cultivar?
Ela prefere locais quentes e úmidos, com luz indireta abundante, como salas e banheiros bem iluminados.

Poda regular
Corte folhas secas ou danificadas com tesoura limpa. A poda estimula novas folhas e mantém a planta bonita.

Tipo de solo
O substrato deve ser rico em matéria orgânica e bem drenado, como os usados para plantas tropicais.

Rega sem excesso
Deixe a terra secar entre uma rega e outra. O excesso de água pode apodrecer as raízes.

FOTO: GETTYIMAGES

ines249

CAS
CONECTANDO AMOR NO SERTÃO

OBRIGADA!

Você ajudou a mudar a vida dessas pessoas na primeira fase da campanha, que arrecadou 100 cisternas.

Agora, nosso objetivo é entregar

MAIS 100 CISTERNAS

para que essas famílias tenham acesso ao básico, ÁGUA.

Acesse, doe e faça diferença no mundo!

visaomundial.org.br/sertao

Ou aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado

Veja no link o documentário completo que destaca a **resiliência das mulheres diante da escassez de água** e o início das entregas da primeira fase.

MULHERES NO SERTÃO
A FORÇA QUE SUPERA A SECA

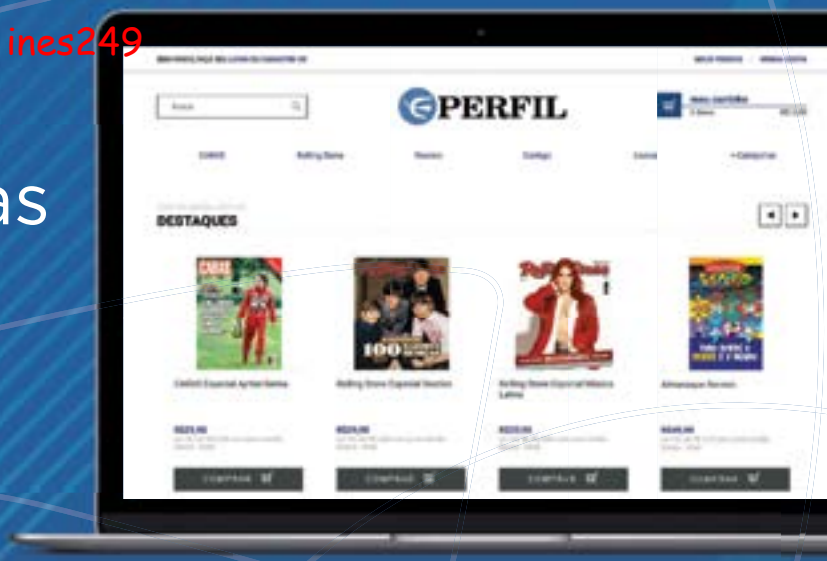
UMA CAMPANHA DE CARAS

TURN ON THE LIGHT · IDEIAS & CONEXÕES · TURN ON THE LIGHT · T | T

Visão Mundial

ines249

Compre suas revistas preferidas **online e receba no conforto da sua casa**



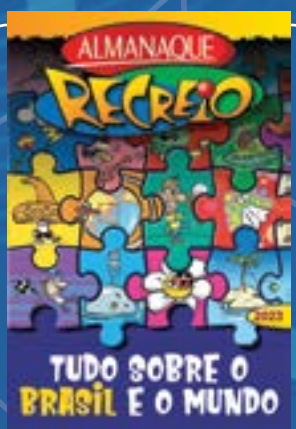
R$**29,90** + frete

R$**24,90** + frete

R$**10,90** + frete

R$**29,90** + frete

R$**29,90** + frete



R$**49,90** + frete

Acesse **lojaperfil.com.br** e compre agora!

PERFIL BRASIL

AnaMaria Receitas
anamariareceitas.com.br
ines249

Macarrão é comfort food!

Receitas TESTADAS E APROVADAS

Aprenda receitas diversas de macarrão para aquecer o corpo e o coração. E, para a sobremesa, preparamos uma seleção de cremes doces!

Macarrão com Molho Italiano

Quer um spoiler dessa edição?

Creme de frutas com sorvete
Espaguete ao molho de limão
Macarrão com dois molhos gratinado
Creme gelado de morango e leite condensado

31 de outubro de 2025/Parte integrante da revista AnaMaria nº 1493. Não pode ser vendida separadamente.

ines249

Gravatinha com molho picante

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- ¼ de xícara (chá) de mel
- 1 colher (sobremesa) de molho de pimenta
- 2 latas de molho de tomate
- 1 pitada de sal
- 500 g de macarrão tipo gravatinha cozido al dente
- Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e doure a cebola com a páprica, mexendo sempre. Junte o mel e o molho de pimenta, misturando bem. Acrescente o molho de tomate e o sal e deixe apurar por 10 minutos em fogo baixo. Sirva sobre a massa e finalize com salsa.

DIVULGAÇÃO

ines249

Macarrão com molho de carne

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão tipo caracolino
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 500 g de carne em pedaços (patinho ou miolo de alcatra)
- 2 cebolas picadas
- 2 folhas de louro
- 1 pitada de orégano
- 1 kg de tomates cortados ao meio
- 2 colheres (sopa) de massa ou purê de tomate
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e junte a carne, a cebola, o louro e o orégano. Tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos, até a cebola ficar transparente. Acrescente os tomates e cozinhe em fogo baixo até formar um molho cremoso. Tempere com sal. Quando a carne estiver macia, junte a massa ou o purê de tomate, deixe ferver e desligue. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, escorra e sirva com o molho. Se desejar, finalize com queijo ralado e salsinha ou manjericão.

DIVULGAÇÃO

ines249

Parafuso à brasileira com molho de leite de coco

INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 kg de tomate sem pele e sementes picado
- Sal a gosto
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (sobremesa) de manjericão fresco
- 200 ml de leite de coco
- 50 g de coco ralado
- 500 g de macarrão cozido al dente

MODO DE PREPARO

Doure a cebola no óleo quente. Junte o tomate, o sal e a pimenta e cozinhe por cerca de 5 minutos com a panela tampada. Acrescente o manjericão e o leite de coco. Quando ferver, adicione o coco ralado e misture. Desligue o fogo e sirva o molho sobre o macarrão.

ines249

Gravatinha ao molho de cream cheese

INGREDIENTES

- 500 g de macarrão tipo gravatinha cozido al dente
- 2 embalagens de cream cheese (150 g)
- 1 lata de creme de leite
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ¼ de xícara (chá) de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 250 g de tomates-cereja cortados ao meio
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- Folhas de manjericão a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o cream cheese, o creme de leite, o parmesão e o leite. Tempere com sal e pimenta e leve ao fogo baixo, mexendo até incorporar. Reserve aquecido. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho. Junte os tomates e refogue rapidamente. Tempere com sal, adicione a azeitona e o manjericão e desligue. Em uma travessa, envolva o macarrão com o molho de cream cheese e finalize com os tomates refogados. Sirva em seguida.

ines249

Macarrão com molho italiano

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 folha de louro
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500 g de acém picado
- 1½ xícara (chá) de caldo de carne
- 1 paio picado
- 2 linguiças sem pele picadas
- 1 kg de tomates sem pele e sementes picados
- 1 talo de salsão picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- 500 g de massa curta cozida al dente

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, aqueça o óleo. Junte o louro, doure a cebola e o alho, acrescente o acém e refogue sem parar de mexer. Adicione um pouco do caldo e cozinhe por 10 minutos, mexendo às vezes. Junte o paio, a linguiça, o tomate e o salsão. Tempere com sal e pimenta e acrescente o restante do caldo. Feche a panela e cozinhe por 20 minutos após iniciar a pressão, até a carne ficar macia. Libere a pressão, abra, adicione o amido dissolvido em um pouco de caldo e cozinhe até engrossar levemente. Sirva sobre a massa.

DIVULGAÇÃO

ines249

Espaguete ao molho de limão

INGREDIENTES

- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara (chá) de azeite
- 150 g de queijo parmesão ralado fino
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- 500 g de espaguete cozido al dente
- 2 punhados de folhas de manjericão
- Raspas da casca de 1 limão

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o suco de limão, o sal, a pimenta, o azeite e o parmesão. Bata com um fouet ou garfo até formar um creme. Junte o creme de leite e misture. Em uma travessa, envolva o espaguete com o creme, finalize com o manjericão e as raspas de limão e sirva em seguida.

ines249

Pavê de liquidificador de Diamante Negro e sorvete

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 1 embalagem de cream cheese
- 1 lata de leite condensado
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (hidratada e dissolvida conforme a embalagem)
- Rodelas de laranja para decorar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o suco de laranja, o cream cheese e o leite condensado. Junte a gelatina preparada e bata rapidamente para incorporar. Distribua em taças, cubra com filme e gele até firmar. Na hora de servir, retire o filme e decore com rodelas de laranja.

DIVULGAÇÃO

ines249

Creme de baunilha com morango

INGREDIENTES

- 2 caixas de morangos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Creme

- 500 ml de creme de leite fresco
- 1 xícara (chá) de leite
- 6 gemas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (sopa) de essência de baunilha
- Biscoitos a gosto para decorar

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo os morangos picados com o suco de limão e o açúcar, mexendo às vezes, até cozinhar. Distribua metade em seis refratários individuais e reserve. Creme: aqueça o creme de leite com o leite até quase ferver. Bata as gemas com o açúcar, um pouco do creme quente e a baunilha. Junte ao restante do creme e leve ao fogo, em banho-maria, mexendo até engrossar levemente. Distribua nos refratários e leve ao forno preaquecido, em temperatura média, até firmar. Deixe esfriar e gele por 4 horas. Na hora de servir, finalize com o doce de morango restante e biscoitos.

ines249

Creme gelado de morango e leite condensado

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 caixas de morangos (600 g)
- 1 colher (sopa) de gelatina em pó vermelha (hidratada e dissolvida conforme a embalagem)
- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará picada
- Leite condensado a gosto para finalizar

MODO DE PREPARO

Lave os morangos. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, metade dos morangos e a gelatina preparada. Distribua em taças e leve à geladeira até firmar. Na hora de servir, complete com os morangos restantes, salpique a castanha-do-pará e regue com leite condensado a gosto.

DIVULGAÇÃO

ines249

Creme de chocolate com maracujá

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 caixa de pó para pudim de chocolate
- ½ xícara (chá) de nozes picadas

Cobertura:

- 3 maracujás (polpa)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o leite com o pó para pudim e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Incorpore as nozes e distribua em seis taças. Deixe esfriar, cubra com filme e gele por 4 horas. Cobertura: leve ao fogo a polpa de maracujá com o açúcar e a água, mexendo às vezes, até formar uma geleia. Deixe esfriar e sirva sobre o creme.

DIVULGAÇÃO

ines249

Creme chinês

INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) de água
- 2 envelopes de gelatina de framboesa
- 2 ½ xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 lata de leite condensado light
- 3 gemas
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 claras
- 2 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Aqueça ½ xícara (chá) de água e dissolva a gelatina de framboesa. Junte a água restante e deixe esfriar. Leve ao fogo o leite, o leite condensado, as gemas e o amido, mexendo sempre até engrossar. Deixe amornar e distribua em seis taças. Cubra com filme e leve à geladeira até firmar. Coloque sobre o creme a gelatina preparada (reserve um pouco para a cobertura) e leve novamente à geladeira até firmar. Em uma panela, misture as claras e o açúcar e aqueça em fogo baixo, mexendo até dissolver o açúcar. Bata na batedeira até formar um merengue firme e incorpore, aos poucos, a gelatina reservada. Coloque sobre as taças, gele até firmar, decore e sirva.

DIVULGAÇÃO

ines249

Musse de baunilha com creme de papaia

INGREDIENTES

- 3 gemas
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 lata de leite condensado
- 250 ml de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Cobertura:

- 2 litros de sorvete de creme
- 2 papaias sem casca e sem sementes

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata as gemas, a essência, o creme de leite, o leite condensado, o leite e o amido. Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até engrossar. Distribua até a metade de taças individuais e leve à geladeira até firmar. **Cobertura:** na hora de servir, bata no liquidificador o sorvete com o papaia. Complete as taças e sirva.

DIVULGAÇÃO

ines249

DIVULGAÇÃO

Creme de frutas com sorvete

INGREDIENTES

- 2 mangas (cerca de 800 g)
- Suco coado de 2 limões
- 2 litros de sorvete de creme

MODO DE PREPARO

Descasque e pique as mangas. No liquidificador, bata a manga com o suco de limão e o sorvete até ficar cremoso. Distribua em taças e leve à geladeira até firmar. Sirva gelado, decorado com raspas de limão.

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) **180 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) **240 ml**
1 colher (sopa) **15 ml**
1 colher (chá) **5 ml**

Chocolate em pó
1 xícara (chá) **90 g**
1 colher (sopa) **6 g**
1 colher (chá) **2 g**

Manteiga
1 xícara (chá) **200 g**
1 colher (sopa) **12 g**
1 colher (chá) **4 g**

Farinha de trigo
1 xícara (chá) **120 g**
1 colher (sopa) **7,5 g**
1 colher (chá) **2,5 g**

Arroz
1 xícara (chá) **200 g**

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:

Massa	**100 g**
Arroz	**75 g**
Legumes	**100 g**
Carnes (filé)	**150 g**

SEGURANÇA NA COZINHA contra queimaduras

REGRAS DE OURO PARA EVITAR ACIDENTES

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

ines249

ALIMENTO da semana

ABOBRINHA

Este é um legume com baixo teor calórico e alto índice de água, ideal para quem busca refeições equilibradas - pode ser usada em refogados, saladas, massas e assados!

AJUDA A EMAGRECER
Com poucas calorias e rica em água, aumenta a sensação de saciedade e favorece o controle da fome, sendo uma ótima aliada nas dietas de emagrecimento.

MELHORA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO
Consumida com casca, oferece fibras que hidratam e formam o bolo fecal, facilitando o trânsito intestinal e prevenindo a prisão de ventre.

FACILITA A DIGESTÃO
Por ter baixo teor de gorduras e carboidratos, é um alimento leve, bem tolerado por quem tem gastrite ou sensibilidade digestiva.

AÇÃO ANTIOXIDANTE
Com vitamina C e carotenoides, ajuda a combater os radicais livres e pode contribuir na prevenção de cânceres como os de próstata, mama e pele.

FORTALECE OSSOS E DENTES
Fonte de cálcio, potássio e fósforo, auxilia na formação e manutenção dos ossos e dentes, completando uma dieta nutritiva e equilibrada.

FOTO: GETTYIMAGES

PERFIL

Presidente
Luis Fernando Maluf
Vice-Presidente
Wardi Awada

Diretores Corporativos
Comercial:
Márcio Maffei
Publicidade:
Fernando Leomil
Finanças e Controle:
Filipe Medeiros
Internet:
Tomás Rocha Sampaio
Marketing e Circulação:
Luciana Romano
Diretora de Redação:
Lana Bitu
Conteúdo digital:
Ademir Correa

AnaMaria Receitas

(Lançada em 1996)

Editora: **Lígia Menezes**
Editora de Arte (colaboradora): **Gizele Agozzino**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Fotografia: **Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação.**

A revista AnaMaria pode ser encontrada nas melhores bancas digitais. Qualquer dúvida, você pode entrar em contato diretamente com a banca parceira que você já acessa

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura direto com a editora, acesse:
www.assineclube.com.br/faleconosco
Se preferir ligue:
São Paulo: (11) 3512-9479
Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: 31 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h

Editor Responsável
Wardi Awada

ANER

ines249

GRAVATINHA AO MOLHO DE CREAM CHEESE

CREME DE BAUNILHA COM CREME DE PAPAIA

CREME DE CHOCOLATE COM MARACUJÁ

MACARRÃO COM MOLHO ITALIANO

ESPAGUETE AO MOLHO DE LIMÃO

CREME CHINÊS

SIGA NOSSO INSTAGRAM
/anamariareceitas

SIGA NOSSO FACEBOOK
/AnaMReceitas